

CONSUMO DE MICRONUTRIENTES: UM ESTUDO EM UNIVERSITÁRIOS DA CIDADE DE BAGÉ/RS

¹Karielen Nunes Moreira, ¹Natalia Costeira, ¹Luana Sarmento, ² Gabriela Schirmann, ³Mônica Palomino de los Santos, ³Reni Rockenbach

Os nutrientes são constituintes dos alimentos necessários à manutenção das funções corporais normais. Esses compostos fornecem energia, macromoléculas (proteínas, lipídios e carboidratos), vitaminas e minerais, água, celulose e moléculas essenciais (aminoácidos e ácidos graxos essenciais). O presente estudo objetiva analisar o consumo de micronutrientes de estudantes do Curso de Nutrição da Universidade da Região da Campanha/RS. Trata-se de uma pesquisa transversal, quantitativa, caracterizada como descritiva a partir dos dados coletados. A pesquisa foi realizada durante o mês de maio de 2017, a amostra foi composta por 26 universitários de ambos os sexos. As variáveis quantitativas estudadas foram os micronutrientes: cálcio, ferro, zinco e fósforo. Para quantificação dos micronutrientes foi utilizado o método do recordatório de 24 horas que consiste no relato de todos os alimentos consumidos durante o período de um dia. Para análise dos dados dietéticos foi utilizado o software Dietwin livre, onde todos os alimentos e medidas caseiras foram registrados e comparados com os valores de referência preconizados pelo DietaryReferenceIntakes (DRIs). Foram avaliados 26 estudantes, sendo (n=21) 80% do sexo feminino e (n=5) 20% do sexo masculino. A média de consumo dos micronutrientes foi de 734,02mg para cálcio, de 17,81mg para ferro, de 13,69mg para zinco e de 1.312,12mg para fósforo. Ao avaliarmos as médias referente ao consumo dos micronutrientes observamos que cálcio e ferro apresentaram valores inferiores aos recomendados de ingestão diária saudável para homens e mulheres nessa faixa etária (18 a 30 anos), entretanto as médias de consumo de zinco e fósforo apresentaram-se adequadas para ambos os sexos. Obteve-se uma adequação de ingestão de cálcio de 26,92% (n= 7), de ferro de 50% (n= 13), de zinco 73,07% (n=19) e de fósforo 80,76% (n= 21) entre os estudantes universitários do primeiro semestre do Curso de Nutrição. No corpo humano os minerais são necessários em pequenas quantidades e para atingir as recomendações de consumo desses nutrientes, o seu fornecimento através dos alimentos deve ser diário e a partir de diferentes fontes. Os resultados do presente estudo indicam alguns déficits dietéticos importantes, especialmente no que diz respeito a cálcio e ferro, percebeu-se maior prevalência no consumo de zinco e fósforo. Portanto salienta-se a importância de uma orientação nutricional adequada, para que haja um balanceamento no consumo dos micronutrientes.

Palavras-chave: Micronutrientes; Hábitos alimentares; Estudantes de nutrição.

¹ Discentes do Curso de Nutrição - Urcamp

² Profª Me do Curso de Nutrição – Urcamp

³ Profª Doutoradas do Curso de Nutrição - Urcamp